






| திங்கள்<br>9am-5pm  | செவ்வாய்<br>9am-5pm  | புதன்<br>9am-5pm   | வியாழன்<br>9am-5pm                                       | வெள்ளி<br>9am-5pm  |
|---|--|--|--|--|
| 2<br>விடுமுறை தினம்<br><br>அலுவலகம்<br>மூடப்பட்டிருக்கும்               | 3 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am<br>ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 - 12:30pm<br>பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 - 12:30pm<br>கணனி வகுப்பு - 11:30-12:30<br>மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm<br>பிங்கோ - 1:30 -2:30 pm<br>கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm<br>கை வேலை - 2:00 - 3:00pm                             | 4<br>9:30-10:30 யோகாசனம் H.H<br><br>நடனவகுப்பு-12:30- 2:00                           | 5<br><br>9-10 யோகாசனம் STC                               | 6<br><br>9:30-4:00சீன மக்களின் கூட்டம்                                 |
| 9<br>9:15 - 10:15<br>உடற்பயிற்சி-H.H                                    | 10 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am<br>ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 - 12:30pm<br>பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 - 12:30pm<br>கணனி வகுப்பு - 11:30-12:30<br>மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm<br>பட்டி மன்றம் - 1:30 -2:30 pm<br>கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm<br>கை வேலை - 2:00 - 3:00pm                      | 11<br>9:30-10:30 யோகாசனம் H.H<br><br>நடனவகுப்பு-12:30- 2:00                          | 12<br><br>9-10 யோகாசனம் STC                              | 13<br><br>9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்                                 |
| 16<br>9:15 - 10:15<br>உடற்பயிற்சி-H.H<br>11:00-12:00<br>உடற்பயிற்சி-CTC | 17 யோகாசனம் - 10:15 - 11:15am<br>ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 - 12:30pm<br>கணனி வகுப்பு - 11:30-12:30<br>பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 - 12:30pm<br>மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm<br>கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள் - 1:30 -2:30 pm<br>கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm<br>கை வேலை - 2:00 - 3:00pm           | 18<br>9:30-10:30 யோகாசனம் H.H<br>11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC<br>நடனவகுப்பு-12:30- 2:00 | 19<br><br>9-10 யோகாசனம் STC<br><br>11-12 உடற்பயிற்சி CTC | 20<br><br>11:30-12:30 யோகாசனம் CTC<br><br>9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம் |
| 23<br>9:15 - 10:15<br>உடற்பயிற்சி-H.H<br>11:00-12:00<br>உடற்பயிற்சி-CTC | 24 யோகாசனம் - 10:15 - 11:15am<br>ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 - 12:30pm<br>கணனி (basic) 11:30 - 12:30pm<br>பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 - 12:30pm<br>பிறந்தநாள்மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm<br>பாட்டுக்குப் பாட்டு - 1:30 - 2:30pm<br>கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm<br>கை வேலை - 2:00 - 3:00pm | 25<br>9:30-10:30 யோகாசனம் H.H<br>11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC<br>நடனவகுப்பு-12:30- 2:00 | 26<br><br>9-10 யோகாசனம் STC<br><br>11-12 உடற்பயிற்சி CTC | 27<br>11:30-12:30 யோகாசனம் CTC<br><br>9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்     |
| 30 9:15-10:15 உடற்பயிற்சி-H.H<br>11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC            |  |  |  |  |

• ஹார்மனி நிலையம் - 2 Gower Street /  
CTC-2A TheMarketplace , STC-5200  
Finch Ave E. #203

| Monday<br>9am-5pm  | Tuesday<br>9am-5pm   | Wednesday<br>9am-5pm   | Thursday<br>9am-5pm  | Friday<br>9am-5pm   |
|--|--|--|--|---|
| <b>2</b><br>Office will be closed  | 3 Yoga 10:15-11:15am<br>English Class 11:30am-12:30pm<br>Computer (Basic) - 11:30am-12:30pm<br>Lunch 12:30-1:30pm<br><b>Bingo - 1:30 -2:30pm</b><br>Board games 1:30-2:30pm<br>Craft Class – 2:00- 3:00 pm   | 4<br>Yoga <b>H.H</b> 9:30am-10:30pm<br><br>Dance class – 12:30 – 2:00 pm<br>  | 5<br>Yoga <b>STC</b> 9-10am  | 6<br><br>Chinese Social 9:30am-4pm  |
| <b>9</b><br>Gentle Fitness <b>H.H</b><br>9:15-10:15am  | <b>10</b> Yoga 10:15-11:15am<br>English Class 11:30am-12:30pm<br>Computer (Basic) - 11:30am-12:30pm<br>Lunch 12:30-1:30pm<br><b>Debate 1:30 -2:30pm</b><br>Board games 1:30-2:30pm<br>Craft Class – 2:00- 3:00 pm  | <b>11</b><br>Yoga <b>H.H</b> 9:30am-10:30pm<br>Dance class – 12:30 – 2:00 pm<br>                                      | <b>12</b><br>Yoga <b>STC</b> 9-10am  | <b>13</b><br><br>Chinese Social 9:30am-4pm                                    |
| <b>16</b><br>Gentle Fitness <b>H.H</b><br>9:15-10:15am<br>Gentle Fitness <b>CTC</b> 11-12pm  | <b>17</b> Yoga - 10:15-11:15am<br>English Class 11:30am-12:30pm<br>Computer (Basic) - 11:30am-12:30pm<br>Lunch 12:30-1:30pm<br><b>Cultural activities – 1:30pm – 2:30pm</b><br>Board games 1:30-3:00pm<br>Craft Class – 2:00- 3:00 pm  | <b>18</b><br>Yoga <b>H.H</b> 9:30am-10:30pm<br>Yoga <b>CTC</b> 11:30am-12:30pm<br>Dance class – 12:30 – 2:00 pm<br>   | <b>19</b><br><br>Yoga <b>STC</b> 9-10am<br>Gentle Fitness <b>CTC</b> 11-12 | <b>20</b><br>Yoga <b>CTC</b> 11:30am-12:30pm<br><br>Chinese Social 9:30am-4pm |
| <b>23</b><br>Gentle Fitness <b>H.H</b><br>9:15-10:15am<br>Gentle Fitness <b>CTC</b> 11-12pm  | <b>24</b> Yoga - 10:15-11:15am<br>English Class 11:30am-12:30pm<br>Computer (basic) 11:30am-12:30pm<br>BirthdayLunch 12:30-1:30pm<br><b>Sing along-1:30- 2:30pm</b><br>Board games 1:30-3:00pm<br>Craft Class – 2:00- 3:00 pm<br> | <b>25</b><br>Yoga <b>H.H</b> 9:30am-10:30pm<br>Yoga <b>CTC</b> 11:30am-12:30pm<br>Dance class – 12:30 – 2:00 pm<br> | <b>26</b><br>Yoga <b>STC</b> 9-10am<br>Gentle Fitness <b>CTC</b> 11-12     | <b>27</b><br>Yoga <b>CTC</b> 11:30am-12:30pm<br><br>Chinese Social 9:30am-4pm |
| <b>30</b><br>Gentle Fitness <b>H.H</b><br>9:15-10:15am<br>Gentle Fitness <b>CTC</b> 11-12pm  |  |  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programs are at <b>Harmony Hall</b> - 2 Gower Street</li> <li>• <b>CTC</b> - Crescent Town Club - 2A The Marketplace</li> <li>• <b>STC</b>—Senior Tamils Centre - 5200 Finch Ave E. #203</li> </ul> |  |  |  |   |

## PROGRAM DESCRIPTIONS

For more information call (416) 752-0101

### BIRTHDAY LUNCH

**Birthday** celebration for the members who were born this month

### HEALTH AND WELL-BEING

**Gentle Fitness** - Gentle Fitness is a very vibrant series of exercises involving cardio therapy, therabands and dumbbells. It is an ideal form of exercise for those of middle age and beyond. This class can help participants to stay healthy and active.

**Singing Club** - Semi-classical or “light classical music” takes the basics of classical music but in a simplified style making it more accessible and more popular. Train participants to sing for special events.

**Yoga** - Hatha Yoga is typically understood as asanas (postures) – pranayama – involving deep breathing which can make the participants experience the joy of stretching and stillness of mind. These sessions are tailored to the needs of the participants which suits their age.

**Craft Classes** - Craft ideas that are easy to learn (Flower making & simple art)

**Cultural Programs** - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates

### SPECIAL INTEREST CLASSES

**Computer Class** - The basic steps for using the computer. Turning on the computer and becoming familiar with using the mouse, keyboard, desktop, start menu, Microsoft Word, typing, the internet, email, websites, search engines like Google, and Facebook.